

МО "Майнский район"

МКОУ "Анненковская СШ»


РАСМОТРЕНО
Руководитель ШМО

 Миничкина Е. А.

Протокол № 1

от "22.08.2023" г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Летова Л. Н.

Протокол №1

от "22.08.2023" г.

УТВЕРЖДЕНО



/Стругалева М.П./

Приказ № 97 от 23.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень обучения (класс) 8 класс (основное общее образование)
(Начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Учитель Бигдай Борис Игоревич
(ФИО, квалификационная категория)

Сроки реализации программы 1 сентября 2023 года по 26 мая 2024 года

1. Планируемые результаты

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

В результате обучения

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
----------------------------	---

<ul style="list-style-type: none"> ● рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; ● характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; ● раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; ● разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; ● руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; ● классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; ● выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; ● выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); ● выполнять акробатические 	<ul style="list-style-type: none"> ● характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; ● характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; ● определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; ● вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; ● проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; ● проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; ● выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; ● преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; ● осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; ● выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; ● выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; ● проплывать учебную дистанцию
--	---

<p>комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; 	<p><i>вольным стилем.</i></p>
--	-------------------------------

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. История развития ГТО в России (СССР). Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Легкая атлетика - Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Бег на результат 30м, 60м. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут. Бег на 1000м, 6 минутный бег. Бег на 2000м. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание теннисного мяча на дальность и в цель.

Подвижные и спортивные игры. Баскетбол- Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам мини - баскетбола.

Гимнастика с основами акробатики - Организуемые команды и приемы. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад в упор присев, стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения с гантелями, со скакалками, на мячах. Опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись, вис прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении.

Лыжная подготовка - Передвижения на лыжах 1, 3 км. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "елочкой" и

"полуелочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. спуски в средней стойке.

Подвижные и спортивные игры. Волейбол - Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 -6 м. Учебная игра по правилам мини - волейбола"

3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	15
4	Лыжная подготовка	21
5	Подвижные и спортивные игры-баскетбол	15
6	Подвижные и спортивные игры -волейбол	21
ИТОГО		102

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование. 8 класс

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	дата план	дата факт
Раздел 1: Лёгкая атлетика - 18 ч				
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	1		
2.	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1		
3.	Низкий старт 30-40 м	1		
4.	Бег на результат 60 м. Нормативы ГТО	1		
5.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	1		

6.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов	1		
7.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание теннисного мяча	1		
8.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Нормативы ГТО	1		
9.	Специальные беговые упражнения	1		
10.	Метание мяча весом 150 г с разбега	1		
11.	Специальные прыжковые упражнения	1		
12.	Равномерный бег до 10 мин. Прыжки на скакалке.	1		
13.	Бег 1500 м. Развитие выносливости	1		
14.	Равномерный бег до 20 минут. Бег в гору	1		
15.	Бег 1500 м на оценку. Нормативы ГТО	1		
16.	ОРУ в движении. Прыжки в высоту	1		
17.	ОРУ в движении. Прыжки в высоту с бокового разбега	1		
18.	Правила соревнований в прыжках в высоту. Прыжки в высоту.	1		
Раздел 2: Спортивные игры. Баскетбол. - 15 ч				
1.	ТБ на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол	1		
2.	Стойка игрока. Перемещения в стойке	1		
3.	Стойка и передвижение игрока	1		
4.	Ведение мяча с изменением направления	1		
5.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1		
6.	Комбинации из освоенных элементов	1		
7.	ОРУ в парах. Комплекс упражнений с гантелями	1		
8.	Силовые упражнения с использованием веса собственного тела	1		
9.	ОРУ в движении. Броски набивного мяча	1		
10.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Комплекс упражнений с гантелями	1		
11.	Стойка в передвижении игрока	1		
12.	Стойка и передвижение. Ведение мяча с разной высотой отскока	1		
13.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении	1		
14.	Ведение мяча в движении	1		
15.	Передача мяча в тройках со сменой мест в движении	1		
Раздел 3: Гимнастика с элементами акробатики - 15 ч				
1.	ТБ на уроках гимнастики. выполнение команд	1		

2.	Подъём переворотом в упор. передвижении в висе. Нормативы ГТО	1		
3.	Развитие силовых способностей. Выполнение команд	1		
4.	Упражнения на гимнастической скамейке. Нормативы ГТО	1		
5.	Висы. Строевые упражнения	1		
6.	Упражнения в равновесии, приклепанные упражнения	1		
7.	Преодоление препятствий прыжком	1		
8.	Кувырок вперед- назад, стойка на лопатках	1		
9.	Два кувырка вперед слитно.	1		
10.	Стойка на голове и руках, согнув ноги.	1		
11.	Кувырок вперед в упор присев.	1		
12.	Кувырок вперед с прямыми ногами	1		
13.	Комбинация по акробатике	1		
14.	Передвижения по площадке. ОРУ со скакалкой	1		
15.	Акробатические эстафеты	1		
Раздел 4: Лыжная подготовка - 21 ч				
1.	Вводный. Инструктаж по ТБ	1		
2.	Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе.	1		
3.	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе	1		
4.	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант).	1		
5.	Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	1		
6.	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором	1		
7.	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе	1		
8.	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон	1		
9.	Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота	1		
10.	Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу	1		
11.	Отталкивание рук и ног в попеременном двухшажном ходе	1		
12.	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе	1		

13.	Одновременный одношажный ход Подъём в гору скользящим шагом	1		
14.	Одновременный одношажный коньковый ход. Торможение поворот упором.	1		
15.	Одновременный одношажный. Подъём «ёлочкой»	1		
16.	Одновременный двухшажный ход.	1		
17.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		
18.	Техника спуска	1		
19.	Техника спуска Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		
20.	Прохождение дистанции 2 км	1		
21.	Сдача контрольных нормативов на дистанции 2 км. Нормативы ГТО	1		
Раздел 5: Спортивные игры. Волейбол - 21 ч				
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола	1		
2.	Нижняя подача	1		
3.	Верхняя подача	1		
4.	Развитие прыгучести	1		
5.	Прием снизу	1		
6.	Разбег и отталкивание	1		
7.	Верхние передачи	1		
8.	Разбег и отталкивание Прыжки через скакалку	1		
9.	Верхние передачи. Прыжки через скакалку	1		
10.	Блокирование	1		
11.	Подачи и блокирование	1		
12.	Учебная игра	1		
13.	Техника блокирования	1		
14.	Подачи нижние. Учебная игра	1		
15.	Подачи и блокирование.	1		
16.	Подачи нижние. Учебная игра.	1		
17.	Прыжки через скакалку. Верхние подачи	1		
18.	Развитие прыгучести. Учебная игра	1		
19.	Развитие прыгучести. Учебная игра.	1		
20.	Учебная игра.	1		
21.	Учебная игра, зачёт	1		
Раздел 6: Лёгкая атлетика. - 12 ч				
1.	Вводный. Инструктаж по ТБ	1		
2.	Спринтерский бег. Нормативы ГТО	1		
3.	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м).	1		
4.	Финиширование. Эстафеты. ОРУ	1		
5.	Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1		
6.	Бег 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Нормативы ГТО	1		

7.	Бег на средние дистанции	1		
8.	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ	1		
9.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ	1		
10.	Бег 2 км. Развитие выносливости	1		
11.	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости	1		
12.	Итоги года. Домашнее задание на лето	1		